

Liebe SchülerInnen und liebe Eltern!

Die derzeitige Situation ist für alle Menschen verunsichernd. Nur noch wenige haben den Ernst der Lage noch nicht verstanden und verhalten sich gewissen- und rücksichtslos.

Neben persönlichen Freiheitseinschränkungen kommt nun auch das verpflichtende und nur noch selbstständige Bearbeiten der Arbeitsaufträge von Lehrern hinzu. Mancher ist fast gänzlich damit überfordert, ein anderer hingegen kann sich besser anpassen.

Veränderungen bringen zumeist anfänglich Unsicherheiten bis Ängste mit sich.

Ich möchte Ihnen/Euch zuerst ein paar Gedankenanstöße zum Thema Angst und Corona geben und anschließend Tipps vorstellen, die vielleicht in der momentanen Situation helfen könnten.

Gedanken im Umgang mit Angst in der speziellen Zeit des Coronavirus

Der Mensch ist von Geburt an unbekanntem und gefährlichen Situationen ausgesetzt. Die Reaktion auf diese Situationen wird als Angst bezeichnet. Sie ist evolutionsgeschichtlich sinnvoll, um sich vor Gefahren zu schützen beziehungsweise sich nicht in Gefahr zu bringen. In Anbetracht der neuen, unter den heute lebenden Menschen nie dagewesenen Situation, mit einer aktuell unbeherrschbaren und insbesondere nicht vorhersagbaren Gesundheitsgefahr, ist es insofern nicht verwunderlich, dass zunehmend Ängste entstehen. Insbesondere die Angst, die Kontrolle zu verlieren und die Situation nicht überleben zu können, ist in der aktuellen Situation nachvollziehbar, da die Lernerfahrung für diese Situationen nicht vorhanden ist. Auch durch Aufklärung und Transparenz wird es nicht gelingen, die Angst bei allen Menschen komplett abzuwenden.

Wie kennzeichnet sich diese Angst?

Was Angst auslöst, wovor ich Angst habe, ist individuell unterschiedlich und hängt zu einem nicht geringen Grad von individuellen Lern- und Lebenserfahrungen ab. Junge Menschen haben weniger Erfahrungen damit, "was alles passieren kann", mit möglichen Risiken und Gefahren, als ältere und gehen dementsprechend mehr Risiken ein.

Wie sollte man mit der Angst vor einer weiteren Ausbreitung des Virus und womöglich der Angst vor einer Ansteckung umgehen? Kann man sich "auf die Aussagen anderer verlassen"?

Natürlich muss ich mich, wenn ich kein Experte bin, auf die Aussagen anderer verlassen. Und genau hier liegt oft das Problem: Nicht zu wissen, wem kann ich trauen und welche Informationen sind "die richtigen". In diesen Zeiten sollte man sicherlich besser überprüfen, ob es sich um Fake-News handelt, um Panik zu vermeiden.

Wie machen Sie das?

Welchen Nutzen hätte mein Gegenüber, wenn es mich absichtlich in die Irre führen würde? Wo liegt der Profit des anderen? Welchen Vorteil hat die Bundesregierung durch das Schließen der Grenzen, durch Einschränkungen des gesellschaftlichen Lebens? Hierdurch gelingt es zumindest teilweise, die Motive anderer zu erkennen.

Was kann ich in der aktuellen Corona-Krise tun?

Gerade ist es sinnvoll zu schauen, wo kann ich etwas verbessern, und das verändere ich dann. Dazu sollte ich jedoch auch identifizieren, was ich nicht verändern kann. Und wenn ich das erkannt habe, kann ich mich fragen, was es bringt, etwas Unveränderliches verändern zu wollen oder ob ich die Energie nicht besser in etwas Sinnvolleres investiere. Diesen Zustand, etwas Unveränderliches als solches zu erkennen, anzuerkennen, dass ich machtlos bin und nicht mehr mit der eigenen Machtlosigkeit zu hadern oder zu resignieren, nennt man Akzeptanz. Ich kann mich darauf konzentrieren, alles mir Mögliche zu tun, um nicht angesteckt zu werden, indem ich die Maßnahmen ernst nehme. Wenn ich angesteckt wurde, kann ich andere schützen und somit die Ausbreitung in meinem Umfeld verhindern.

Tipps:

Aufklärungsarbeit:

Erklärungen geben Sicherheit und nehmen die Angst. Für jüngere Kinder gibt es auf youtube ein Video zu Aufklärung: "Das Coronavirus Kindern einfach erklärt" -

https://www.youtube.com/watch?v=_kU4oCmRFTw

Das gemeinsame Gespräch und das Ernstnehmen der Befürchtungen tragen bei, Phantasien zu zähmen und Ängste zu nehmen.

Erleichterungen des Alltags

Hilfreich ist es, eine gemeinsame Tagesstruktur zu erstellen, die es ermöglicht, Zeiten der Ruhe und der intensiveren Kommunikation zu trennen. So könnten Sie, wenn möglich gemeinsam mit den Kindern, eine Art Stundenplan entwerfen, der die Arbeitszeit der Eltern mit der der Kinder verknüpft. Kurze Freizeit im Freien (und notfalls auf dem Balkon, im Hof,...) wäre auch zu empfehlen.

Konflikte besprechen

Es ist recht wahrscheinlich, dass es häufiger zu Konflikten innerhalb der Familie kommen wird. In diesem Fall können Familienkonferenzen helfen, um unterschiedliche Bedürfnisse besser zu verstehen und für alle transparenter zu machen. Interessant ist es vielleicht auch von anderen Familien zu hören, wie sie mit der Situation umgehen. So gibt es auch einen Blick von außen. Sie können Erfahrungen austauschen und Ideen entwickeln, wie Probleme gelöst werden können. Lösungsansätze sind oft gefragt, die weniger starr sondern flexibler situationsabhängig gestaltet werden.

Regeln erstellen

Situationsangepasst werden wahrscheinlich neue Regeln in der Familie nötig sein, um das Familienleben erträglicher zu machen. Jedes Familienmitglied sollte in seiner Weise mitgestalten können, um diese Vereinbarungen dann zu vergleichen, anzupassen und aufeinander abzustimmen. Bedürfnisse werden klarer, worauf gegenseitiges Verständnis aufgebaut werden kann. Kreativität im sozialen Bereich ist erforderlich!

Gewohnten Lebensrhythmus beibehalten

Der Tagesrhythmus, den man jahrein und jahraus gewohnt ist, stabilisiert unsere Psyche. Rituale stabilisieren. Die Schlafenszeiten sollten nicht zu sehr vom gewohnten Tagesablauf abweichen. Besonders gilt dies für Schüler, die ihre üblichen Konzentrationszeiten vornehmlich am Vormittag haben. Dies beugt sicherlich auch Motivationslosigkeit und depressiven Verstimmungen vor.

Bewältigung unserer Sorgen

Mehr Stress und häufigere Konflikte sind nicht nur auf das enge Zusammenleben zurückzuführen, sondern auch auf unsere Sorgen! Da herrschen viel Anspannung und große Erwartungen an Unterstützung durch die anderen. Wir fühlen uns aber mehr als sonst hilflos, sodass diese oft nicht immer in erwünschter Weise erfüllt werden können. Dass wir uns alle Sorgen machen, ist normal und darf auch sein! Über Ängste sprechen und einander zuhören ist wichtig. Damit können gemeinsame Strategien für den Alltag entwickelt werden.

Bei Problemen bzw. Fragen können Sie mir eine E-Mail an klemens.widensky@gmx.at übermitteln. Ich werde mich zurückmelden.

Ich wünsche allen Familien viel Kraft und Zuversicht in dieser gerade im Zwischenmenschlichen so herausfordernden Zeit und möchte auf einen hoffnungsgebenden Artikel eines Zukunftsforschers verweisen. <https://kurier.at/wissen/matthias-horx-das-ist-ein-historischer-moment/400785341>

Alles Gute

Dr. Widensky

Priv.ang. Schulpsycholge Marianum